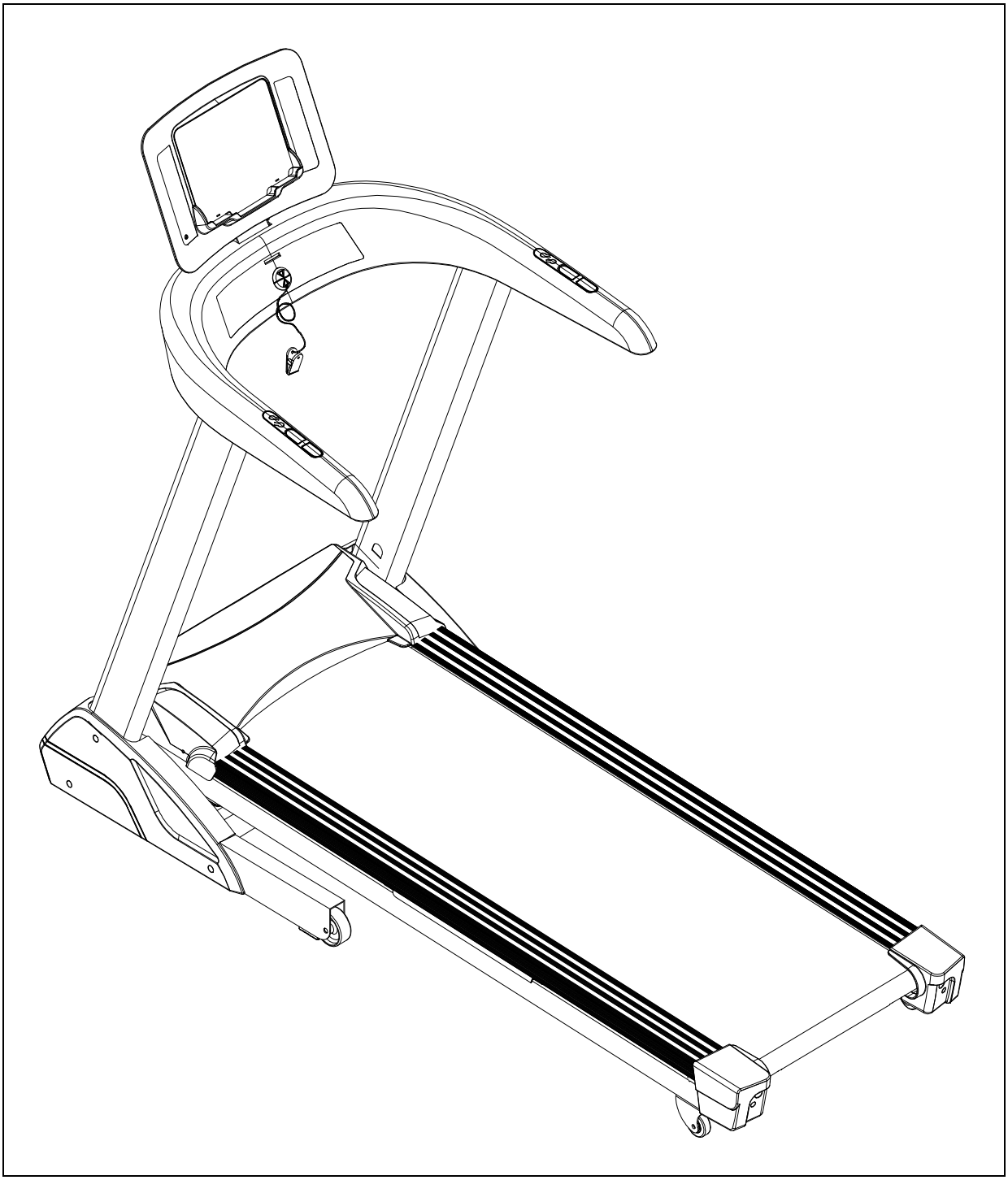
TREADMILL SX-18-CD

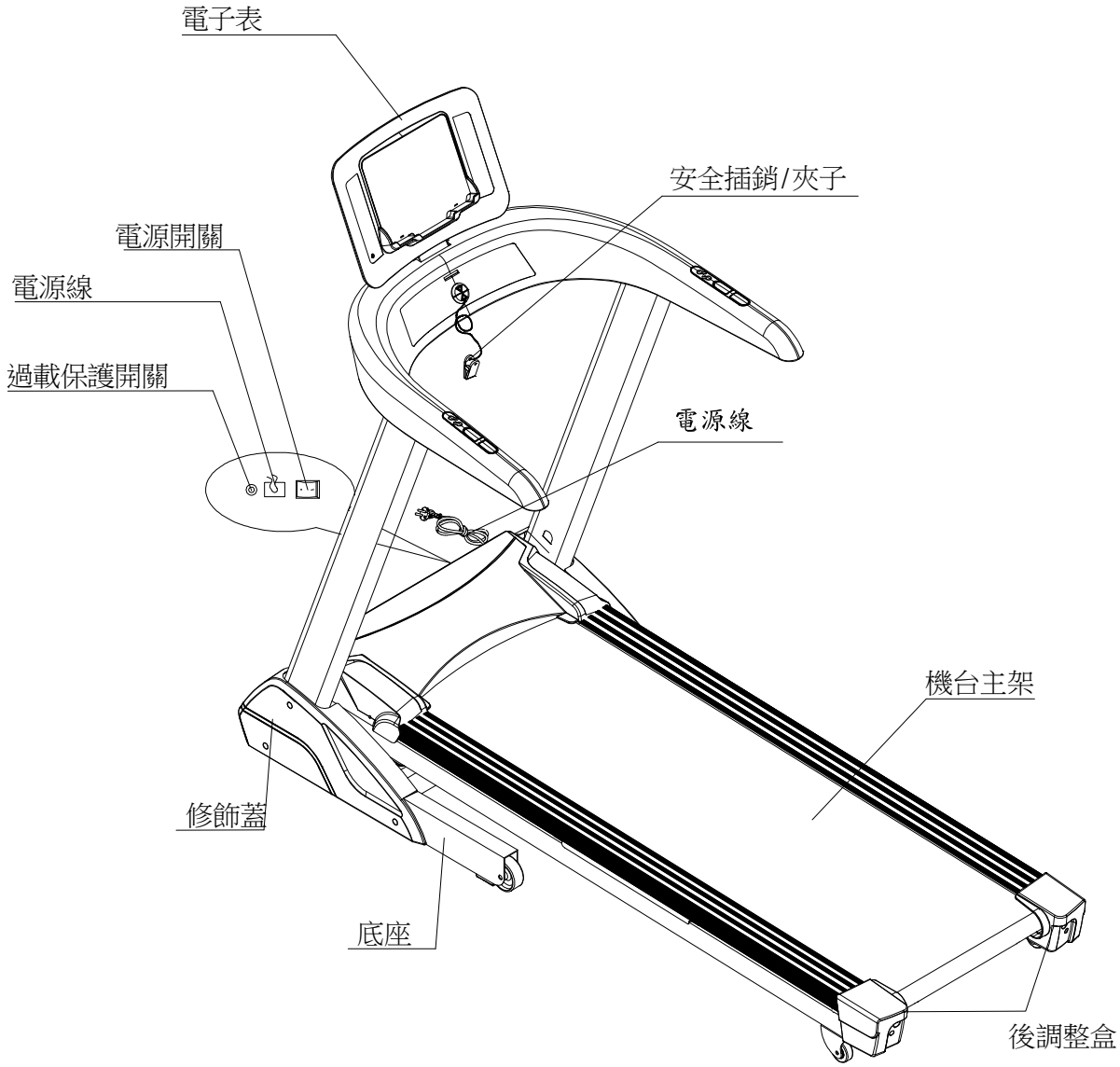
Mode d’emploi



INDEX

1. OUTLOOK INSTRUCTION ..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
2. SAFETY INSTRUCTION 3
3. DROUNDING WIRES INSTRUCTION 4
4. ASSEMBLE PART LIST ..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
5. ASSEMBLE STEPS ..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
6. CAUTION 8
7. MAINTENANCE ..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
8. COMPUTER OPERATION INSTRUCTION.....- 11 -

1. Composition de l’appareil



ordinateur

Soupape de sûreté

Bouton allumer/éteindre

Cordon de secteur

disjoncteur

Câble d’alimentation

Le tapis roulant

Cadre décorative

La base

Couvercle extrémité

2. Instructions de sécurité

Si on utilise cet appareil, les précautions doivent être suivi, inclus suivant:

Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser cet appareil.

DANGER pour diminuer le risque sur des choques électriques:

1. Veuillez toujours retirer le câble d'alimentation de la prise après usage et avant nettoyage de l'appareil.

ATTENTION

Pour éviter le risque sur des brûlures, des choques électriques, incendie et des blessures physiques :

1. L'appareil devrait ne jamais être sans surveillance tandis qu'il est relié. Éteignez l'appareil quand on l'utilise pas.
2. La surveillance stricte est nécessaire pendant l'emploie de cet appareil par ou à proximité des enfants, des invalides ou des personnes handicapés.
3. Soyez certain que cet appareil soit seulement utilisé avec l'intention comme décrit dans le manuel. N'employez pas l'adhérence qui n'est pas recommandée par le fabricant afin de n'éliminer aucun danger, ou évitez les accidents.
4. N'actionnez jamais l'appareil s'il y a une câble ou une prise endommagée, quand l'appareil ne fonctionne pas correctement, si l'appareil est endommagé ou tombé dans l'eau. Renvoyez l'appareil au service clientèle du vendeur pour examinassions et réparation.
5. Ne portez pas l'appareil par le câble d'alimentation ou n'utilisez pas le câble comme poignée.
6. éloignez le câble des surfaces chaudes et de la terre.
7. N'utilisez jamais l'appareil avec des filtres bouchés.. Gardez les bouches de ventilation libres des cheveux, de la poussière etc…
8. Ne laissez jamais tomber ou ne mettez jamais des objets dans les bouches.
9. Ne pas employer à l'extérieur.
10. N'actionnez jamais l'appareil où des produits d'aérosol (jet) sont employés, ou où il y a peu d'oxygène présent.
11. Contrôlez d'abord, avant d'éteindre l'appareil, que tout les contrôles sont mises dans la position OFF en puis retirer le câble de la prise.
12. Reliez le produit à une prise correctement au sol.
13. Si le câble d'alimentation est endommagé, demandez au fabricant à le remplacer pour éviter des accidents. Le vendeur et du personnel qualifié sont aussi pressentis.

3. Instruction de câbles

Les produits doivent d'abord être mise de terre. Si défectueux, ou un défaut se produit, une prise de terre fournira un chemin de moins résistance pour que le courant électrique réduise le risque de décharge électrique.

L’appareil est équipé d’un câble en présence d'un conducteur d’ équipement-de terre et une prise de terre. La fiche doit être raccorder à une soupape d’échappement convenable qui est bien installé, selon tous les règles et règlements locaux applicables

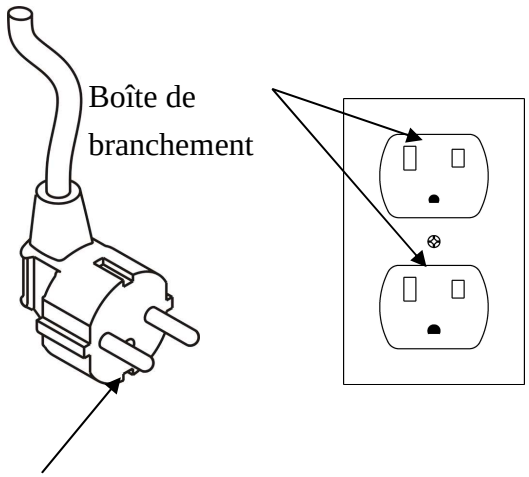
DANGER –

La connexion inexacte des appareils du fil de terre peut être par la suite un risque de choque électrique. Prenez contact avec un électricien reconnu si vous avez des doutes concernant les produits mise de terre.

Le produit est prévu pour usage sur 220V-240V nominal et a une prise de terre comme la prise affiché dans la figure.. Assurez-vous que le produit sur une prise murale a la même configuration que la prise qui est raccordé. L’usage d’un adaptateur n’est pas nécessaire.

FIGURE

Méthode de câble

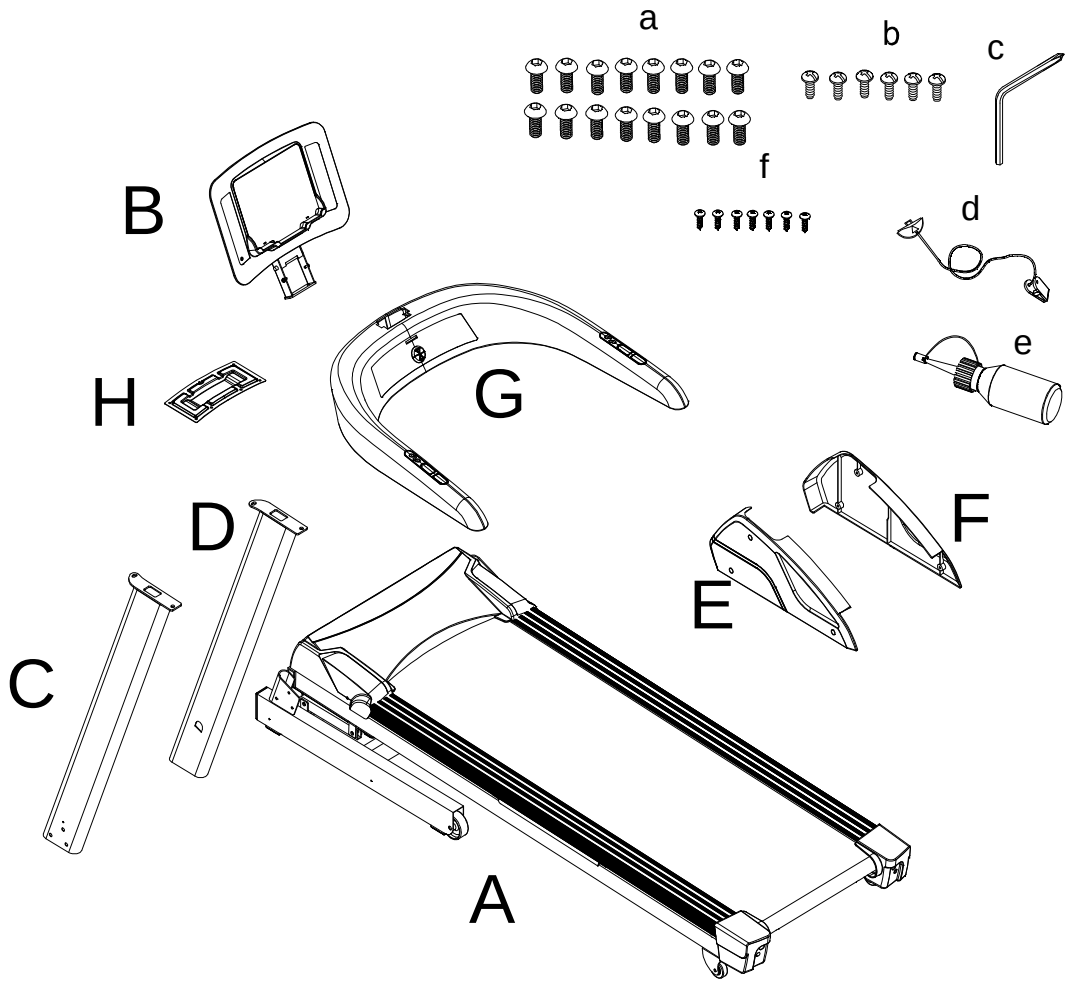


Fin prise de terre

4. Liste de montage

ITEM NO	DESCRIPTION	QTY
A	Encadrement	1
B	ordinateur	1
C	Tube vertical gauche	1
D	Tube vertical droite	1
E	Cadre decorative gauche	1
F	Cadre decorative droite	1
G	Tube bras	1
H	Recouvrement plateau	1

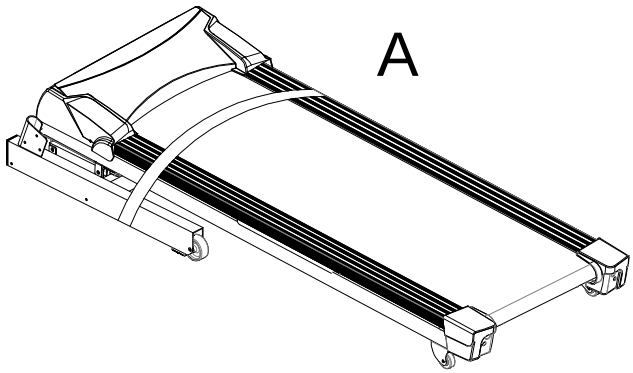
ITEM NO	DESCRIPTION	QTY
a	racinal boulon hexagonal M8xP1.25x15	16
b	racinal philips vise M5XP0.8x15	6
c	Clé hexagonal + tourne à vises 5mm(70mmX70mm)	1
d	clip	1
e	silicones	1
f	racinal Philips vise parker Ø5x15	7



5. Étapes de montage

ATTENTION:

Après montage du tapis roulant, vous pouvez débrayer le pagne. Si vous débrayer d'abord le pagne, il peut être en danger.

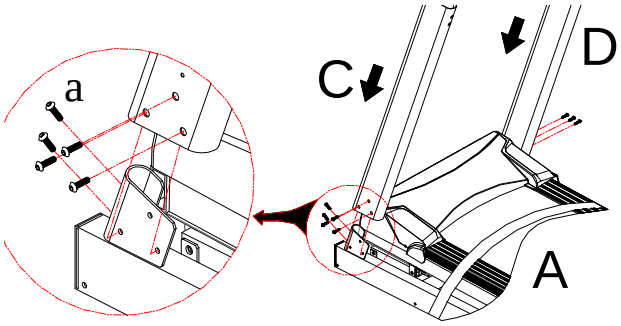


2personnes sont obligés pour achever le montage.

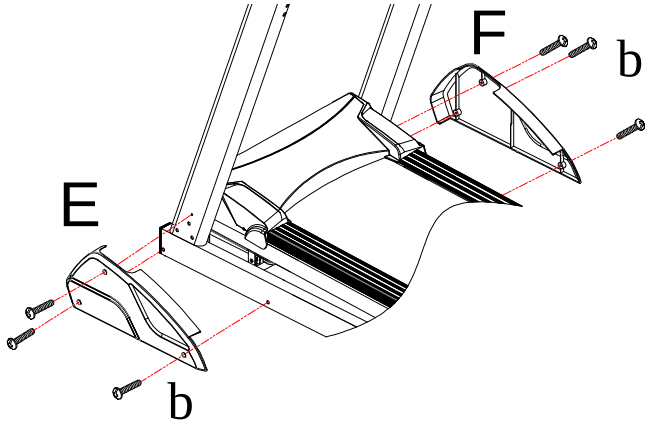
(attention: veuillez suivre exactement les démarches de montage pour éviter des blessures.)

1. Insérez la tube verticale, gauche et droite, dans la base (C,D) et serrer les avec les vises hexagonal (a). Alors coupez le pagne.

Note:
pour prévenir des accidents, monter l'appareil par plusieurs personnes et ne pas par vous même.

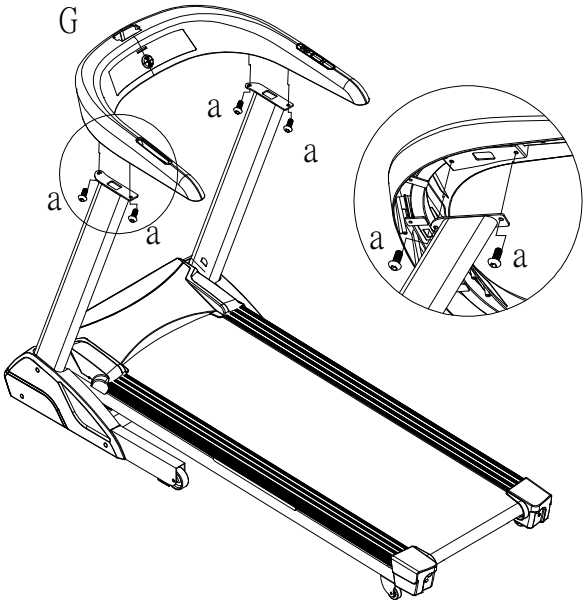


2. Serrer le cadre décoratif (gauche et droite) avec les vises Philips (b).

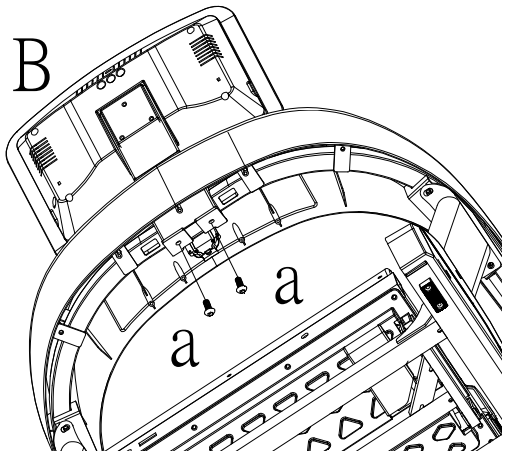


3. Serrer le bras avec les vises hexagonal (a).

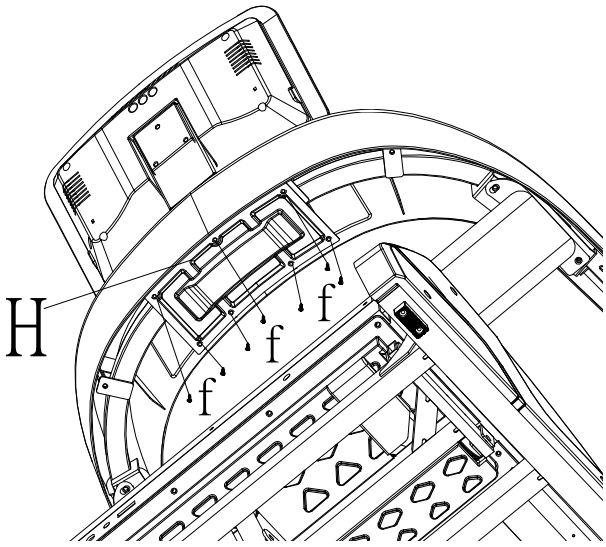
Note :
pour prévenir des accidents, monter l'appareil par plusieurs personnes et ne pas par vous même.



4. Visser l’ordinateur (B) au bras avec les vises hexagonal (a).

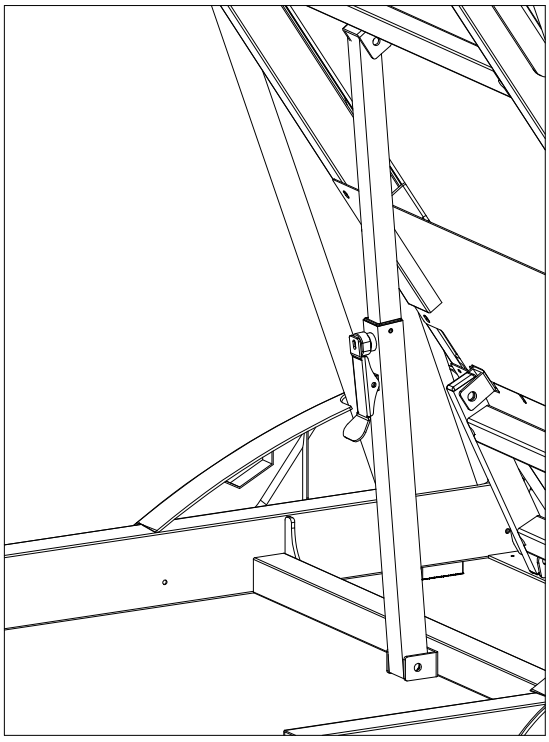


5.Visser le recouvrement de plateau (H) au bras avec les vises parker Philips (f) et finissez le montage.



6. Attention

NOTE: le cylindre contient de gaz sous haute pression. Evitez des heurts contre d'autres objets afin d'éviter du danger.
Note: Si le cylindre est affecté, il peut être endommagé de sorte que son utilisation ne fonctionnera pas facilement . Le tapis roulant peut tomber pendant qu'on le plie..



Ce tapis de roulant a un mécanisme pliant pour stockage. arrêtez tous mouvements (enlever la prise) pour stockage et lever le cadre jusqu'au trou de montage (sur la partie élargie sur la tube) et puis relâchez le cadre

Au contraire, si l'utilisateur veut utiliser le tapis roulant, marchez sur la pédale de l'élargissement de la tube et mettez le cadre lentement sur le sol, puis lâchez le.

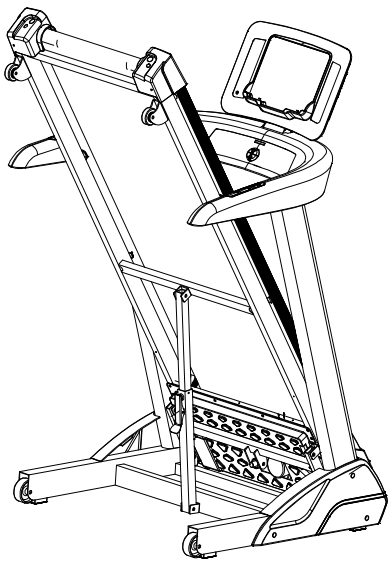
Note 1:

comme prévention de sécurité, veuillez faire attention et ne pas le monter s'il y a des enfants dans les environs.

Note 2:

Si vous voulez déplacer l'appareil, veuillez d'abord le plier et le tenir au couvercle extrémité, le penchez et ne pas le déplacer jusque les rouleaux glissent facilement.

Note 3:

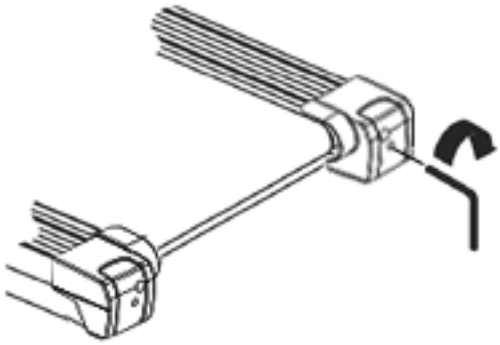


Pour éviter des blessures, ne veuillez pas déplacer l'appareil sur un sol inégal.

7. Entretien

1. 1. Si la ceinture se déplace du milieu, arretez le tapis. Adaptez le boulon hexagonal du couvercle extrémité avec la clé coudée mâle 5mm, Par exemple, si le tapis se déplace à gauche, serrer la vise gauche avec ¼ virage (sens horaire). Si le tapis se déplace à droite, alors serrer la vise droite avec ¼ virage (sens horaire). Mettez l'appareil en route après adaptation. Si le tapis n'est pas au milieu, veuillez répéter les démarches si dessus. N'utilisez pas l'appareil jusque le tapis se trouve au milieu.

Note 1: Cette action est très importante donc si le tapis ne se trouve pas au milieu, soyez sur de suivre les démarche si dessus.

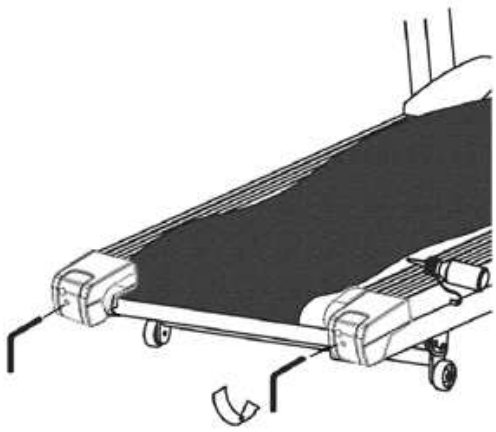


Note 2: Il est possible que la position du tapis ne reste pas exacte au milieu, ceci dépend de l'usage de l'appareil et le poids des utilisateurs. Il ne faut pas l'adapter si le tapis ne touche pas les pièces du côté.

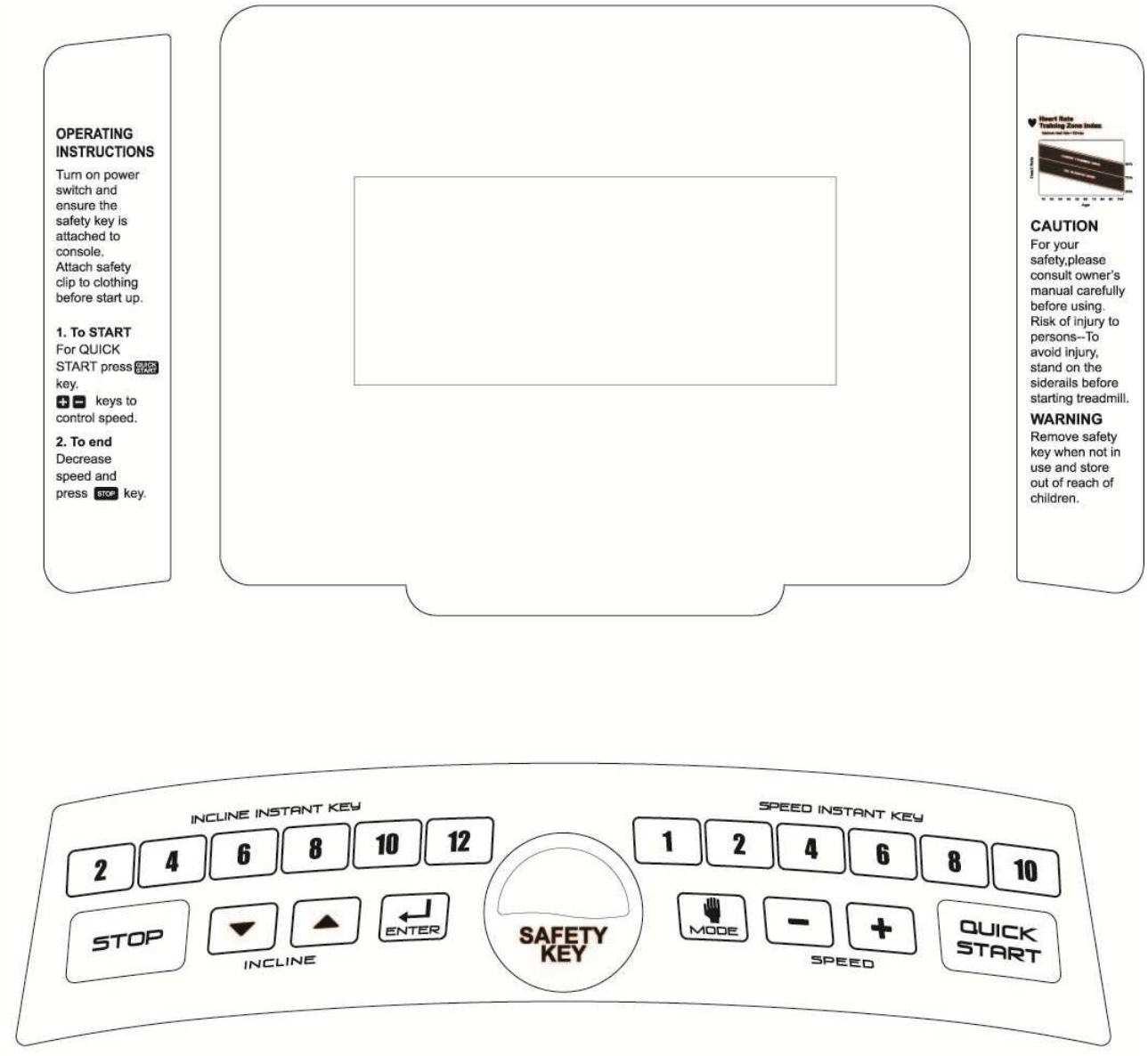
2. Dépendant de l'usage de l'appareil, graisser du silicone sur le plateau (comme dans le tableau si dessous). Utilisez la clé coudée mâle pour dévisser le boulon dans l'arrière rouleau. Remontez la ceinture et étailler un peu de silicones au milieu du plateau. Puis adapter la ceinture au milieu du plateau et resserrez le.

Note: Si la ceinture bouge, veuillez utilisez la méthode si dessous pour que le tapis glisse.

KGS/LBS	Speed	Time
KGS	6KM/hr dessous	1 an
	6~12KM/hr	6 mois
	12KM/hr au dessus	3 mois
LBS	4mile/hr dessous	1 mois
	4~8mile/hr	6 mois
	8mile/hr au dessus	3 mois
Note: cet entretien est seulement pour usage a domicile. Si usage professionnel, veuillez les vérifier tout les mois.		



8. Instruction ordinateur



1. Allumer l'appareil et soyez certain que le couvercle de sécurité a été attaché à la console.
2. Attachez le couvercle de sécurité au vêtements avant de commencer l'exercice.
3. Quick start appuyez sur la touche **QUICK START** et utilisez les touches +/- pour adapter la vitesse.
4. Pour terminer, diminuer la vitesse et appuyez sur la touche **STOP**.

ATTENTION

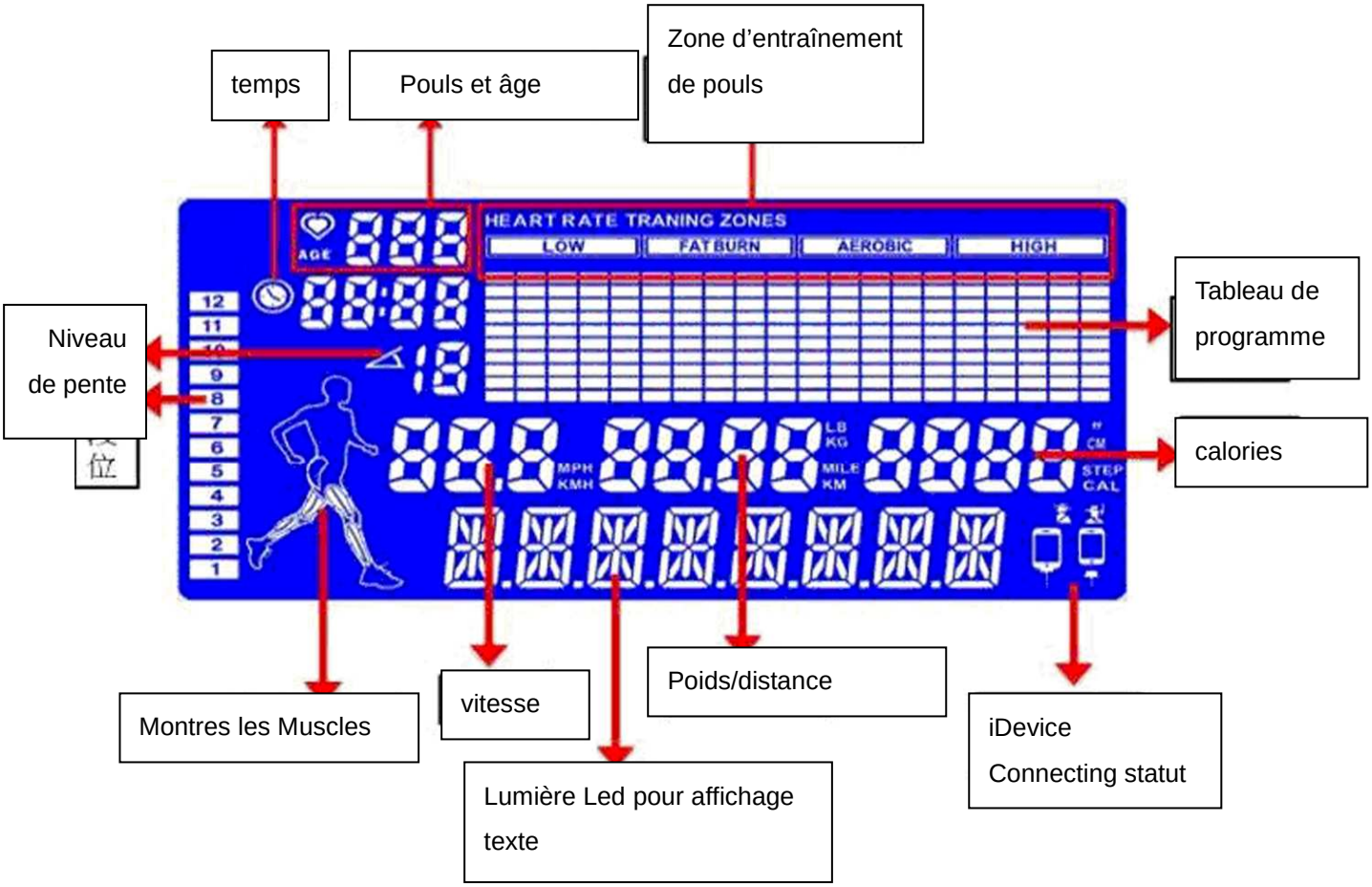
Pour votre propre sécurité, veuillez consulter attentivement le mode d'emploi avant de commencer l'exercice.

Veuillez d'abord se mettre sur la bande du côté avant de commencer l'exercice, pour éviter des accidents.

ATTENTION

Enlevez la couvercle de sécurité quand on n'utilise pas l'appareil et le stocker hors d'atteinte des enfants.

Ecran LCD



Instruction zone entraînement de pouls

Cible HRC (heart rate) formule: Maximum pouls = (220 - âge)

bas: 0~64%

brûlure de graisse: 65%~74%

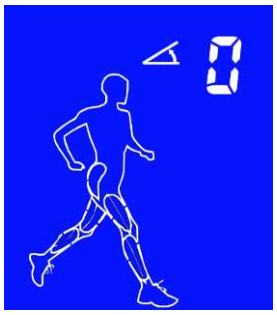
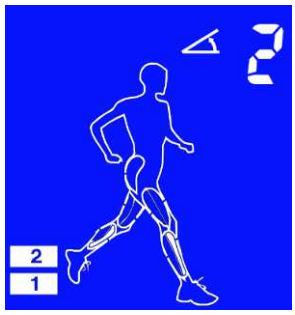
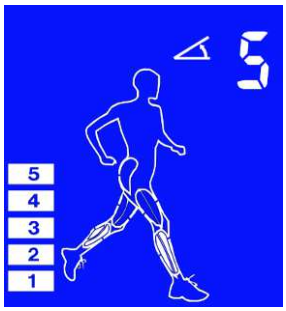
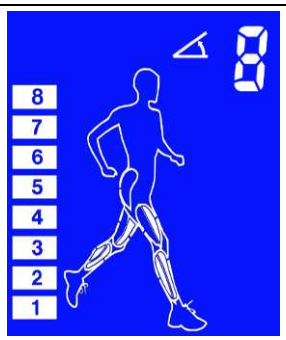
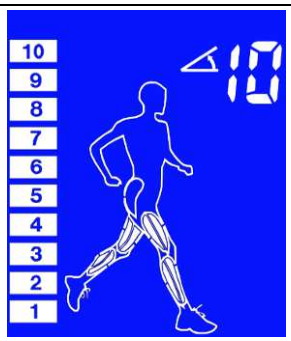
Aérobic: 75%~84%

haut: 85% au dessus

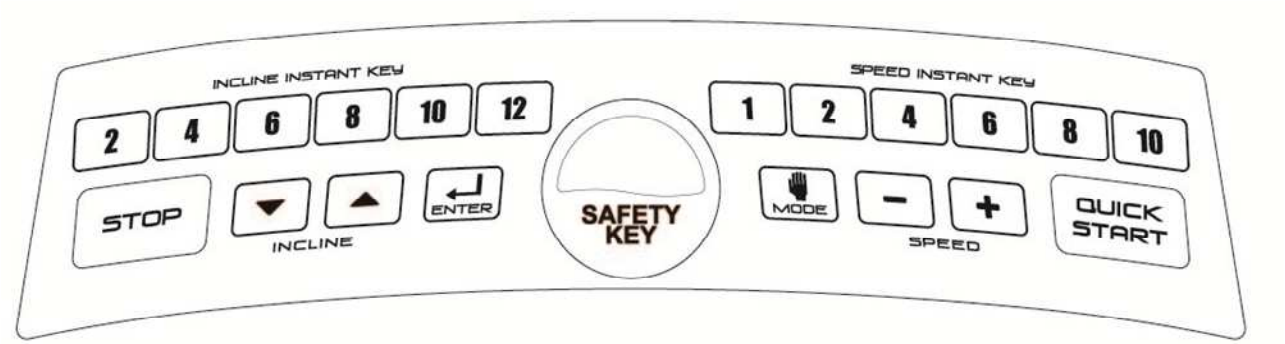
Instruction: Si l'utilisateur a 30 ans, a un pouls de max190 et dans l'entrainement HRC son pouls contient 120, alors le calcul sera; 120/190 = 63% et BAS apparaîtra sur l'écran.

Instructions muscles

Quand on allume l’appareil, le corps et les muscles s’éclaireront sur l’écran. Quand l’utilisateur change la pente, alors le muscle qui correspond, s’éclairera.

0 level	1~3 level	4~6 level
		
7~9 level	**10~12 level**	
		

Instructions clavier



- START：

Après avoir appuyé sur START, le programme QUICK START peut être introduit.

Quand l'appareil est en mode PAUSE, appuyez sur START pour continuer ou recommencer l'exercice.

- STOP：

Si vous appuyez sur STOP durant l'exercice, l'appareil se mettra en mode PAUZE et sera affiché sur l'écran. Après 4 minutes l'appareil se mettra en mode standby et la lumière s'éteindra.

Dans le mode PAUZE, appuyez durant 4seconde sur STOP et l'exercice s'arrêtera et l'appareil se mettra en mode STANDBY.

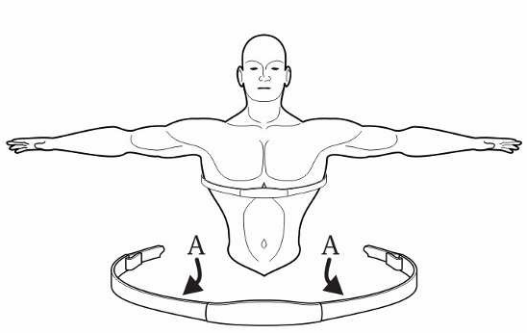
- VITESSE +/-：Appuyez sur cette touche pour changer la vitesse (0.1/fois). Si vous appuyez durant plusieurs secondes, la valeur changera plus rapidement
- PENTE↑/↓：Appuyez sur cette touche pour changer la pente (1/fois). Si vous appuyez durant plusieurs secondes, la valeur changera plus rapidement.
- ENTER：Appuyez sur cette touche pour confirmer chaque réglage et continuer au prochain étape.
- MODE：Appuyez sur cette touche pour sélectionner des réglages.
- SPEED INSTANT KEY 1/2/4/6/8/10 ：Pour adapter la vitesse
- INCLINE INSTANT KEY 2/4/6/8/10/12：pour adapter la pente.
- Si vous retirez la clé de sécurité pendant l'entrainement ainsi que dans le mode standby, l'écran montrera une flèche vers le bas et tout les valeurs se remettront à 0. Le moteur et le programme s'arrêteront et la pente restera sur la même hauteur d'avant avoir retiré la clé. L'utilisateur doit remettre la clé pour utiliser l'appareil et les valeurs se remettront automatiquement.

Instructions touches du bras

- VITESSE +/-：Appuyez sur la touche pour adapter la vitesse, appuyez 1x pour monter au descendre 0.1KPH (Kilomètre par heure). Si vous appuyez plusieurs secondes sur la touche, la valeur changera plus rapidement.
- INCLINE↑/↓：Appuyez sur cette touche pour adapter la pente, appuyez 1x pour monter ou descendre 1 niveau, si vous appuyez plusieurs secondes sur la touche, la valeur changera plus rapidement.

Instructions de pouls

- rampes des mains pour le pouls: si l'utilisateur saisi le détecteur durant l'exercice, le pouls apparaitra sur l'écran dans les 20 secondes.
- Capteur de pouls sans fil: pour des raisons de sécurité et un capteur correct, on vous conseille d'utiliser une ceinture de pouls (quand la vitesse est plus haute que 7.2 KPH) qu'utiliser la rampes des mains pour le pouls. Ceci est un détecteur sans fil et le pouls apparait directement sur l'écran. Attachez la ceinture sous le pectoral pour savoir mieux respirer.



- Si nécessaire, une ceinture de pouls est en vente au magasin.
- Les valeurs HRC normales sont de 40～220BPM, quand l'utilisateur utilise la ceinture ainsi que le support, veuillez utilisez le pouls sans fil comme première valeur.

Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM		
	H	Preset	L		H	Preset	L		H	Preset	L		H	Preset	L
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				

Instruction programme simple

■ Standby

- **Standby**: après avoir allumer l'appareil, un bip sonore se déclenchera et après 2 secondes l'installation de poids apparaitra sur l'écran.

→

- **Installation de poids:**

Appuyez sur VITESSE +/- pour l'installation de poids, le poids préréglé est 70KG (150 pound), l'atteinte est de 23-130kg (50-286 pound).

Appuyez sur ENTER pour confirmer le poids. Suite l'écran demandera "SELECTION DE PROGRAMME", appuyez sur vitesse +/- pour sélectionner le programme désiré ou appuyez sur QUICK START pour commencer directement l'exercice.

Le cible de l'installation de poids est pour tenir l'utilisateur au courant de l'usage de calories et pour changer le formule désiré. Le poids peut être régler après chaque redémarrage, après l'exercice ou après qu'on a retiré la clé de sécurité.

Mise en veille: Quand il n'y a pas de mouvement pendant un certain temps, l'appareil passera dans le mode mise en veille. Le système sera en standby et l'écran passera dans le mode épargne. Appuyez sur une touche pour rallumer l'appareil et l'utiliser.

■ MODE QUICK START

• Commencer l’entraînement:

En mode standby, appuyez sur ENTER pour confirmer le poids et appuyez sur QUICK START pour commencer l’exercice. Sur "READY GO" apparaîtra et le programme commencera après 3 secondes avec une vitesse de 1.0KPH (0.6MPH), la pente préréglé sera 0° en le temps commence de 0:00 à 99:59.

Pendant l’entraînement:

1. appuyez sur la touche pente+/- pour adapter la pente.
2. appuyez sur la touche vitesse+/- pour adapter la vitesse.

• Arrêter l’entraînement:

Appuyez sur STOP pendant l’entraînement pour mettre l’appareil en PAUSE. Les valeurs de vitesse et de pente se remettent à 0.

Quand le temps d’entraînement contient 99:59 ou quand le cible souhaité est atteinte (temps/distance/calories), “RUN END” apparaîtra sur l’écran et tous les valeurs descendront à 0. Appuyez pendant 4 secondes sur STOP (ou après 4 minutes sans mouvements) et le système passera en mode STANDBY.

■ MODE PROGRAMME

- En mode STANDBY, appuyez sur ENTER pour confirmer le poids, puis “sélectionner programme” apparaîtra sur l’écran.
- Appuyez sur MODE ou VITESSE +/- pour changement de programma, voir si dessous: MANUAL→ P1 →P2 →P3 →P4 →P5 →P6 →RANDOM→ USER→H.R.C.1-3
- Appuyez sur STOP pour retourner.

PROGRAMME MANUEL

1. Appuyez sur ENTER pour confirmer, appuyez sur MANUEL et introduit le réglage de temps: appuyez sur vitesse + /- pour introduire le temps souhaité, la valeur préréglé est 0:00, l’atteinte est 0,20:00-99:00 et l’unité est minute : seconde.
2. Appuyez sur ENTER pour confirmer le temps et introduit la distance: appuyez sur vitesse +/- pour déterminer la distance, la valeur préréglé est 0.00 , l’atteinte est 0, 1.00-99.00 et l’unité est km (mile).
3. Appuyez sur ENTER pour confirmer la distance et introduit les calories: appuyez sur vitesse +/- pour régler l’usage de calories souhaité, la valeur préréglé est 0, l’atteinte est 0,10-9990 et l’unité est calorie.
4. Après avoir terminer les installation ci dessus, appuyez sur START pour commencer l’exercice. Le programme verra les valeurs introduite comme cible. Quand le cible est atteint, le programme s’arrêtera et “RUN END” s’affichera sur l’écran.

NOTE: Les valeur de temps, distance et calories peuvent être installé appart, alors les 2 autres valeurs se remettront automatiquement à 0.

NOTE : Quand les valeurs de temps, distance et calories contiennent 0, tout fonctionnera normalement.

PROGRAMMA_P1 (9 hole)－3.5 ㎞

1. Appuyez sur ENTER pour confirmer, sélectionnez P1 et introduites le niveau d’intensité: Appuyez sur VITESSE +/- pour introduire le niveau, la valeur préréglé est 1, l’atteinte est de niveau 1 ~ niveau 10.
2. Appuyez sur ENTER pour confirmer la distance, "Ready Go" apparaîtra sur l’écran et l’exercice commencera après 3 secondes.

PROGRAM_P2 (monter au sommet d'une colline)

1. Appuyez sur ENTER pour confirmer, sélectionnez P2 et introduites le niveau d’intensité Appuyez sur VITESSE +/- pour introduire le niveau, la valeur préréglé est 1, l’atteinte est de niveau 1 ~ niveau 10.

2. Appuyez sur ENTER pour confirmer le niveau et introduites le temps :

Appuyez sur VITESSE +/- pour introduire le temps. Le temps préréglé est:00, l'atteinte est de 20:00-99:00, l'unité est minute : seconde.

3. Appuyez sur ENTER pour confirmer le temps, "Ready Go" apparaîtra sur l'écran et l'exercice commencera après 3 secondes.

PROGRAM_P3-P6:

Même installation que P2.

Note: programme P1~P6 renvoyer à l'attache ajouté à l'arrière.

PROGRAMME_RANDOM (programme arbitraire)

1. 1Appuyez sur ENTER pour confirmer et sélectionnez Random, alors introduites le temps:
   Appuyez sur VITESSE +/- pour introduire le temps. Le temps préréglé est:00, l'atteinte est de 20:00-99:00, l'unité est minute : seconde.
2. Appuyez sur ENTER pour confirmer le temps et introduites la distance:
   appuyez sur vitesse +/- pour déterminer la distance, la valeur préréglé est 0.00 , l'atteinte est 0, 1.00-99.00 et l'unité est km (mile).
3. Appuyez sur ENTER pour confirmer la distance et introduit les calories:
   appuyez sur vitesse +/- pour régler l'usage de calories souhaité, la valeur préréglé est 0, l'atteinte est 0,10-9990 et l'unité est calorie.
4. Après avoir terminer les installation ci dessus, appuyez sur START pour commencer l'exercice.

NOTE: Les valeur de temps, distance et calories peuvent être installé appart, alors les 2 autres valeurs se remettront automatiquement à 0.

PROGRAMME UTILISATEUR

1. Appuyez sur ENTER pour confirmer UTILISATEUR et appuyez sur ENTER pour sélectionner U1～, le système peut sauvegarder 4 programmes.

Appuyez sur VITESSE +/- pour sélectionner le suivant: U1, U2, U3, U4.

Appuyez sur ENTER durant 3 secondes et vous pouvez introduire les valeurs vous- même. Appuyez sur VITESSE +/- pour adapter la vitesse et appuyez sur pente+/ - pour adapter la pente.

Appuyez sur ENTER pour adapter le profil suivant（Total 20 stage）. Après les installation, appuyez pendant 3 secondes sur ENTER et les valeurs introduites seront sauvegarder.

2. Appuyez sur ENTER pour sélectionner U1 et introduites le temps:
   Appuyez sur VITESSE+ /- pour changer le temps Le temps préréglé est:00, l'atteinte est de 20:00-99:00, l'unité est minute : seconde.
3. Appuyez sur ENTER pour confirmer le temps et introduites la distance:
   appuyez sur vitesse +/- pour déterminer la distance, la valeur préréglé est 0.00 , l'atteinte est 0, 1.00-99.00 et l'unité est km (mile).
4. Appuyez sur ENTER pour confirmer la distance et introduit les calories:
   appuyez sur vitesse +/- pour régler l'usage de calories souhaité, la valeur préréglé est 0, l'atteinte est 0,10-9990 et l'unité est calorie.
5. Après avoir terminer les installation ci dessus, appuyez sur START pour commencer l'exercice.

NOTE: Les valeur de temps, distance et calories peuvent être installé appart, alors les 2 autres valeurs se remettront automatiquement à 0.

H.R.C 1-3

Ce programme a HRC comme cible, Quand la valeur actuel dépasse la valeur préréglée, la vitesse et la pente resteront sur le même niveau qu'on puisse terminer l'exercice avec bon bon atteinte de pouls.

Ce programme HRC a un total de 3 sortes, 60%, 75% et THR (cible de pouls – à introduire par vous-même)

Appuyez sur ENTER pour confirmer et sélectionner H.R.C 1-3. Appuyez sur ENTER pour sélectionner le suivant: 60%, 75%, Target Heart Rate (mentionné comme THR).
Appuyez sur VITESSE +/- pour sélectionner 60%, 75% ou THR.

NOTE: Dans le mode HRC on sache seulement recevoir les signales de pouls sans fil (avec la ceinture autour du poitrine). Si le système ne reçoit pas de signal de pouls pendant 45 secondes, le système s'arrêtera automatiquement, "NO PULSE" apparaîtra sur l'écran, appuyez sur STOP ou après 4 minutes le système passera en mode STANDBY.

En terminant l'exercice, la vitesse descendra par 10 secondes/pouls. Si le pouls actuel est plus bas que le max pouls introduit, la vitesse montera 0.1KPH. Si le pouls a dépasser le max pouls introduit, la vitesse

descendra 0.1KPH. Si le pouls a descendu 10 fois, le niveau descendra. S'il a augmenter 10 fois, le niveau montera. La vitesse peut atteindre un valeur mais aussi un valeur minimal. 1.0 KPH, la pente maximum est 12.

1. **60%, 75%**

Appuyez sur ENTER pour confirmer et sélectionnez 60%, puis introduites le temps:
Appuyez sur VITESSE+ /- pour changer le temps. Le temps préréglé est:00, l'atteinte est de 20:00-99:00, l'unité est minute : seconde

Appuyez sur ENTER pour confirmer le temps et introduites l'âge:
Appuyez sur VITESSE+ /- pour introduire l'âge, La valeur préréglé est 30, l'atteinte est de -80.

Appuyez sur ENTER pour confirmer l'âge, l'écran montrera les âges, tenez compte du formule HRC.

Appuyez sur ENTER pour confirmer le cible de pouls, "Ready Go" apparaîtra sur l'écran et dans les 3 secondes l'exercice commencera.

Après avoir commencer le programme, le pouls actuel sera afficher sur l'écran BPM et le cible sera afficher sur l'écran THR.

2. THR (Cible de pouls)

Appuyez sur ENTER pour confirmer, sélectionnez THR et introduite le temps.
Appuyez sur VITESSE+ /- pour changer le temps. Le temps préréglé est:00, l'atteinte est de 20:00-99:00, l'unité est minute : seconde.

Appuyez sur ENTER pour confirmer le temps et introduites la valeur de pouls:
Appuyez sur VITESSE+ /- pour introduire la valeur de pouls, La valeur préréglé est 72, ajoute 1 par fois.

Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur de pouls, "Ready Go" apparaîtra sur l'écran et dans les 3 secondes l'exercice commencera.

■ Dessins des programmes

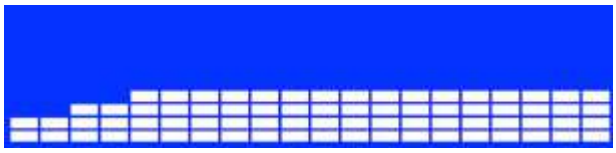
P1 - P6 a en total 30 niveaux, 1minute par niveau et montre par fois.

- MANUAL

- P1 (9 hole) Show Hiding Zone

- P2 (hill climb) Show Hiding Zone

- P3 (hill run) Show Hiding Zone



- P4 (interval) Show Hiding Zone

- P5 (rolling) Show Hiding Zone

- P6 (weight loss) Show Hiding Zone

- RANDOM (Speed by chance, Below is Drawing)

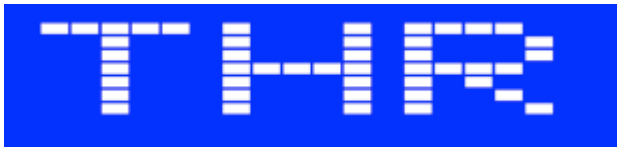
- USER

- HRC 1-3

- HRC(60%)

- HRC(75%)

- HRC(THR)



■ KGS/LBS méthode d'échange：

Sur le premier écran (la pagine ou vous devez introduire le poids) vous devez appuyez sur ENTER pendant 5 secondes pour changé l'unité. Si la machine compte en LBS, ENGLISCH apparaîtra sur l'écran. S'il compte en KGS, alors METRIC apparaîtra sur l'écran. Veuillez appuyez sur VITESSE +/- pour changer et puis appuyez sur ENTER pour confirmer et avancer au prochain étape.

■ Signales d'erreur

Quand le moteur reçoit un signal d'erreur, l'appareil s'arrêtera automatiquement et sur l'écran apparaîtra: "convenience of users find the problem ".

- E1：N'arrive pas a lire la valeur de la vitesse「moteur de vitesse」
- E6：information incorrect「moteur de pente」.
- E7： valeur AD tombe en dehors de l'atteinte normale.「moteur de pente」

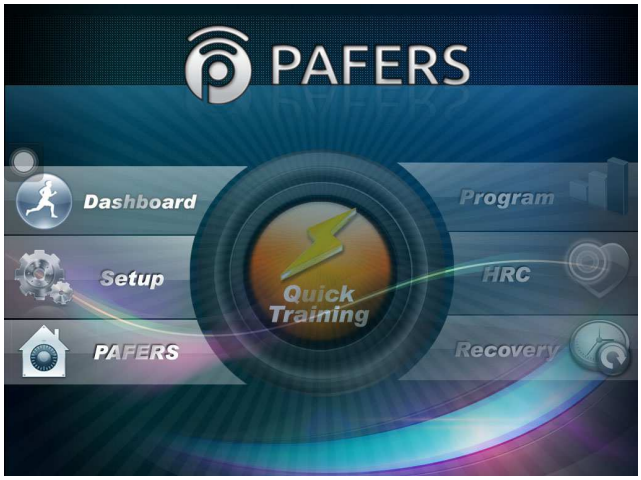
Manuel PAFERS

■ Fonction iPad APP

Ce produit est connecté avec iPod connecting line. L'utilisateur met le iPad dans support prévu à l'avant de l'écran LCD. Connectez le câble de l'appareil avec celui de l'utilisateur. Ouvre le programme "pafers Tread Monitor APP"(vous savez le télécharger dans le Apple's iTunes Store),avec ceci vous savez faire apparaître de l'information de l'appareil sur votre iPad. Vous savez servir l'appareil avec le clavier de votre iPad, vous savez utilisez plusieurs fonctions et synchroniser avec votre iPad. Par exemple: charger, écouter de la musique, regarder de photos, aller sur internet, etc …

Ecran pafers Tread Monitor APP:

Ecran pafers Tread Monitor APP:



1. Menu principal:

Statistiques: l'utilisateur peut consulter le Total du temps, distance, calories, vitesse et le pouls.

histoire: permet à l'utilisateur de voir ses prestations par jour (temps, distance et calories) .

Pour retourner, veuillez appuyer sur BACK.

2. Installation :

Vous savez adapter vos données personnelles comme votre nom, date de naissance, sexe, mesure, poids, … Vous savez aussi mettre une photo de profile. Vous avez aussi la possibilité pour partager vos prestations sur Facebook et Twitter. Chaque mode a sa propre musique de fond que vous pouvez allumer ou éteindre.

Pafers donne aussi la possibilité de leur envoyer un email pour demander plus des applications ou de visiter leur site web. Vous pouvez aussi lui donner une évaluation.

3. **Quick Training**：

Le mode le plus utilisé est le QUICK START. Appuyez sur QUICK START sur votre iPad, veuillez par après appuyez sur QUICK START sur votre appareil et l'exercice commencera automatiquement après 3 secondes. Les valeurs de départ sont toujours 0 et la vitesse sera 1.0 KPH. Pendant l'exercice, vous savez adapter les valeur avec les touches +/- et la vitesse et la pente. Vous pouvez lire tous les valeurs sur votre iPad (distance, temps, calories et le pouls). Appuyez 1x sur STOP pour mettre la machine en PAUSE, veuillez appuyez pendant 5 secondes pour arrêter l'exercice.

4. Programme：

Ce mode contient 6 programmes préinstallé. Ils sont à chaque fois classés en amateur et avancés. 9hole, hill climb, interval, run, rolling et weight loss. Veuillez appuyez sur l'image souhaitée et pour confirmer, veuillez appuyez sur BACK sur votre iPad. Appuyez sur START sur votre appareil pour commencer l'exercice. Appuyez pendant 5secondes pour arrêter l'exercice.

5. HRC：

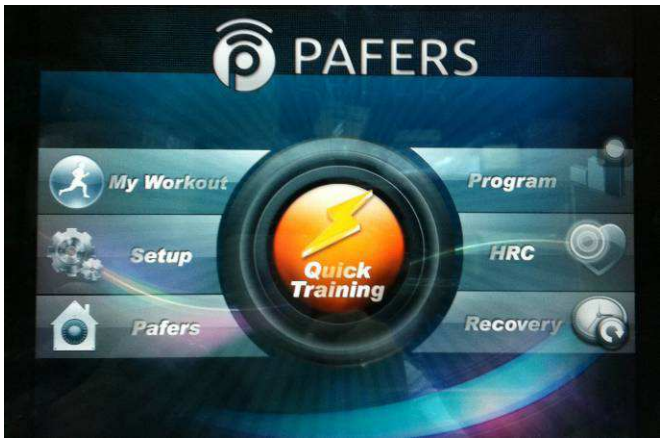
Inclusif 60%, 85% and le cible à installer par soi-même.

6. Recovery：

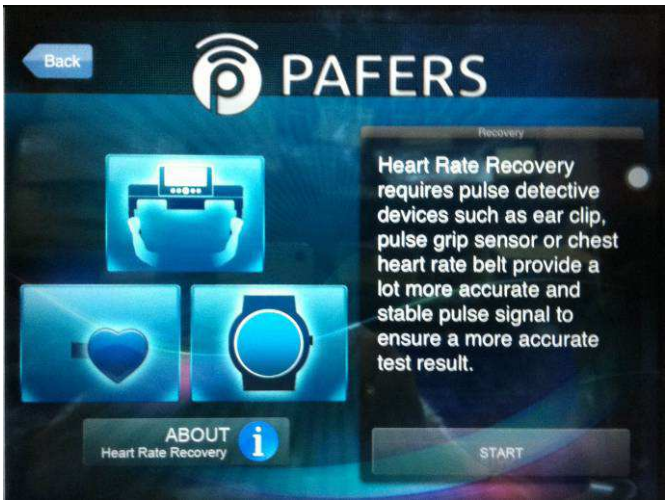
Après l'entraînement, mettez vos mains sur la rampe sur les signales de pouls pour le mesurer. Appuyez sur start pour que le programma puisse mesurer pendant une minute.

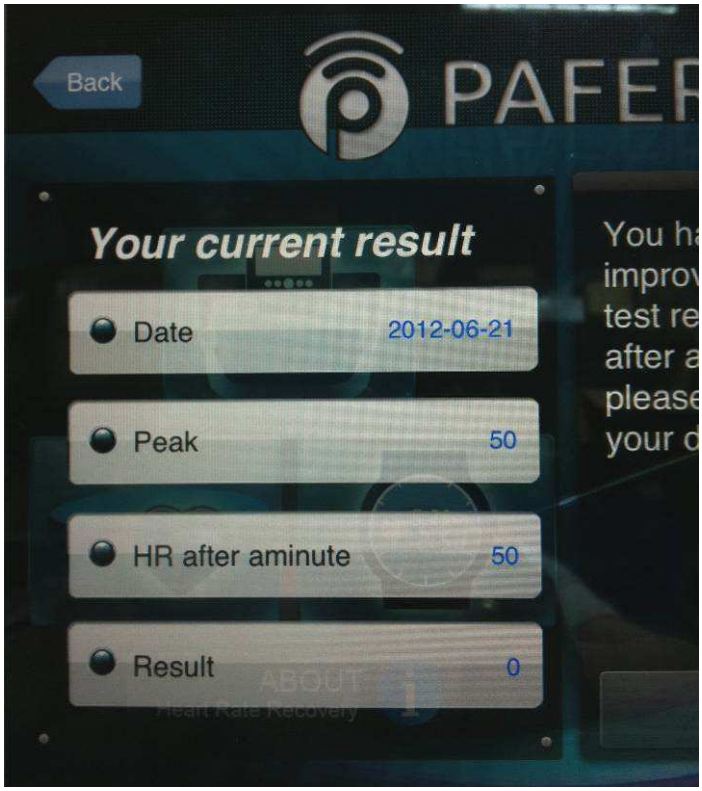
Gelieve na de oefening uw handen op de handgreep te leggen om de hartslag te meten. Druk op start, zodat het programma gedurende een minuut een meting neemt van u dalende hartslag.

Retourner au menu principal et choisissez RECOVERY, en bas à droite:



Après une minute vous voyez un ensemble de votre pouls actuel, votre pouls après l'exercice et l'améliorisation possible. Si vous voulez interrompre cet exercice, veuillez appuyez sur STOP sur votre iPad.


Back
PAFERS
Recovery
Heart Rate Recovery requires pulse detective devices such as ear clip, pulse grip sensor or chest heart rate belt provide a lot more accurate and stable pulse signal to ensure a more accurate test result.
ABOUT
Heart Rate Recovery
START


Back
PAFER
Your current result
Date 2012-06-21
Peak 50
HR after aminute 50
Result 0
You ha
improv
test re
after a
please
your d

9. ATTACHMENT

P1~P6 PROGRAM TABLE

P1 (9 hole)

SPEED AND ELEVATION CHANGES

9 HOLE (P1)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 2	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	2.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 3	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	2.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 4	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	3.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 5	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	3.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 6	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	4.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 7	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	4.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 8	ELEVATION	0.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	5.0	2.0	2.0	2.0	2.0	5.0	2.0	2.0	2.0	5.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	5.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 9	ELEVATION	0.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	5.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 10	ELEVATION	0.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	6.0	7.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6

P2 (hill climb)

SPEED AND ELEVATION CHANGES

HILL CLIMB (P2)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	4.8	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4
Level 2	ELEVATION	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	4.5	3.0	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	4.0	5.6	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	7.2	4.8	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4
Level 3	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	7.2	4.0	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2	2.4
Level 4	ELEVATION	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2
Level 5	ELEVATION	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	5.6	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2
Level 6	ELEVATION	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	5.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	8.0	4.8	4.0	3.2
Level 7	ELEVATION	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.5	4.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	4.5	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	10.4	7.2	10.4	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	7.2	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0
Level 8	ELEVATION	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	8.0	11.2	8.0	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	8.8	12.0	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0
Level 9	ELEVATION	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	7.5	5.5	7.5	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	8.8	12.0	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.0	8.8	12.0	8.0	5.6	4.8	4.0
Level 10	ELEVATION	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	13.6	10.4	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	9.6	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0

P3 (hill run)

SPEED AND ELEVATION CHANGES

HILL RUN (P3)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4.0	3.2	2.4
Level 2	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4
Level 3	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4
Level 4	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.0	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	7.2	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.0	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2
Level 5	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.0	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	4.8	4.0	3.2
Level 6	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	4.8	4.0	3.2
Level 7	ELEVATION	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	4.8	4.0	3.2
Level 8	ELEVATION	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	5.6	4.8	4.0
Level 9	ELEVATION	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	5.6	4.8	4.0
Level 10	ELEVATION	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.5	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0

P4 (interval)

SPEED CHANGES ONLY

INTERVAL (P4)		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Level 1	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4
Level 2	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4
Level 3	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2	2.4
Level 4	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2
Level 5	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2
Level 6	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	4.8	4.0	3.2
Level 7	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	4.8	4.0	3.2
Level 8	(MPH)	2.5	3.0	3.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	5.6	4.8	4.0
Level 9	(MPH)	2.5	3.0	3.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	5.6	4.8	4.0
Level 10	(MPH)	2.5	3.0	3.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	5.6	4.8	4.0

P5 (rolling)

SPEED CHANGES ONLY

ROLLING (P5)		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Level 1	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	4.8	4.8	4.0	3.2	2.4
Level 2	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4
Level 3	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.0	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4
Level 4	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	4.5	5.0	4.5	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	6.4	7.2	8.0	7.2	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2
Level 5	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	5.0	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	8.0	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2
Level 6	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2
Level 7	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.0	5.0	4.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	9.6	8.0	7.2	5.6	4.8	4.0
Level 8	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	6.5	5.5	4.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	10.4	8.8	7.2	5.6	4.8	4.0
Level 9	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.0	6.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0
Level 10	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	7.0	6.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0

P6 (Weight loss)

SPEED CHANGES ONLY **WEIGHT LOSS（P6）**		Change Speed **1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Level 1	(MPH)	0.6	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.6
	(KPH)	1.0	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	4.0	4.0	3.2	3.2	3.2	2.4	2.4	1.6	1.0
Level 2	(MPH)	0.6	1.0	1.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.0	0.6
	(KPH)	1.0	1.6	2.4	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	4.0	4.0	3.2	2.4	1.6	1.0
Level 3	(MPH)	0.6	1.0	1.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	1.5	1.0	0.6
	(KPH)	1.0	1.6	2.4	4.0	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	2.4	1.6	1.0
Level 4	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	4.8	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	3.2	2.4	1.6
Level 5	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	4.8	5.6	6.4	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	3.2	2.4	1.6
Level 6	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	3.2	2.4	1.6
Level 7	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	4.0	3.2	2.4
Level 8	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.0	5.5	6.0	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	4.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.0	8.8	9.6	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	7.2	4.0	3.2	2.4
Level 9	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.8	9.6	10.4	10.4	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	12.0	12.0	12.0	12.0	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	8.8	8.0	4.0	3.2	2.4
Level 10	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.8	10.4	11.2	11.2	11.2	12.0	12.0	12.0	12.0	12.8	12.8	12.8	12.8	12.0	12.0	12.0	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	9.6	8.8	4.0	3.2	2.4